



Palestra AMBROSIANA

via Lanzone, 30/a - Milano - Tel. 3280660965

www.gestioneimpianti.org – ambrosiana@gestioneimpianti.org

CORSI per ADULTI

ANNO SPORTIVO 2024/2025

dal 16 settembre al 27 giugno

	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
11.30	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE
12.30	CLAUDIO	GRAZIELLA	DEBORA
12.45	TOTAL BODY	PILATES	TOTAL BODY
13.45	CLAUDIO	GRAZIELLA	DEBORA

Quote:

- **TESSERA 20 INGRESSI** € . 190 (compreso iscrizione)
€ . 165 (1° rinnovo)
€ . 150 (rinnovi seguenti)



I corsi seguono il calendario esposto presso la palestra, prevedono la presenza nella sala corsi di un massimo di 5 partecipanti con prenotazione obbligatoria

Segreteria: da lunedì a venerdì dalle ore 11.00 alle 18.00

All'inizio dei corsi è obbligatorio consegnare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

E' possibile effettuare una visita medico-sportiva specialistica, con elettrocardiogramma a € .40 presso il Centro di Medicina Sportiva Fi.Me.S. (v.G.G.Mora 22 MI, tel.0289400182) con noi convenzionato.